Rok XVIII. Maj 1898. Nr. 5.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.
REDAKCYA WE LWOWIE ULICA CHRZANOWSKIEJ L. 7.; ADMINISTRACYA ULICA SOKOŁA L. 3.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 20. w miesiącu.

W rocznicę Mickiewiczowską.

W chwili, kiedy polityczny upadek Rzeczypospolitej już się dokonywał, gdy już nie na wiele przydały się wysiłki czteroletniego sejmu, tworzącego pomnikową Konstytucyę Trzeciego maja, a najezdcy spierali się o te szmaty, na jakie niedługo potem mieli zupełnie rozedrzeć żywe ciało Polski — naród wydał człowieka, który tembardziej rośnie, im bardziej usuwa się w mrok dziejowy, ostatniego hetmana, generała Tadeusza Kościuszkę.



Zwycięsca z pod Racławic uległ pod Maciejowicami, ale w puściznie narodowi zostawił masy ludowe, które pod jego wodzą poraz pierwszy świadomie stanęły do walki za Ojczyznę — zwyciężony ostatni wódz wolnej Polski, stał się Ojcem tej, która będzie.

Z tej samej ziemi, która dała Polsce Kościuszkę, z ziemi Kiejstutów i Gedyminów wyszedł ten, o którym słusznie powiedziano, że

Gdy na ziemię padł sztandar stargany,
Znak królewski z Orłem i Pogonią,
Gdy go króle i dumne hetmany
Już przed wrogów zniewagą nie bronią,
Gdy go w strzępki stargała niewola
I pokryła noc milczenia głucha,
On go pierwszy uniósł z walki pola
I zamienił w jasny sztandar ducha
I nad Polską rozwinął w błękicie,
Dając w pieśni nieśmiertelne życie.

Z tej samej Litwy wyszedł największy człowiek Polski porozbiorowej, najdroższy narodowi wieszcz — Adam Mickiewicz.

Kiedy, przekazawszy narodowi słów ostatnich testamentem, wielkie przykazanie miłości, Mickiewicz zdala od kraju rozstał się z tym światem, Zygmunt Krasiński pod pierwszem wrażeniem bolesnego ciosu napisał słowa: „On był dla ludzi mego pokolenia mlekiem i miodem, i żółcią i krwią duchową, my z niego wszyscy".

Orłowe loty brała jego pieśń, kiedy pisał „Odę do młodości" potężny manifest tego wulkanicznego uczucia, które się staje źródłem i rodzicem siły; — olbrzymie pragnienie oswobodzenia narodu natchnęło Mu postać „Konrada Wallenroda", który gwałt zadaje sumieniu swemu i sercu, aby jedno i drugie wraz z życiem złożyć w ofierze nie dającej się pętać Ojczyźnie; — chęć skrzepienia drzemiącego ducha narodu kazała Mu stworzyć Farysa, nieporównany symbol wytrwałego dążenia wciąż naprzód.

A kiedy na naród padło przygnębienie okropne po tem wzięciu Warszawy, które zdawało się mówić, że na nic noc listopadowa i późniejsze walki, że na nic przelana krew i tyle ofiar, z jego piersi gorącą buchnęła lawą „Trzecia część Dziadów", „Księgi narodu", „Księgi pielgrzymstwa" i „Pan Tadeusz", a każdy z tych utworów stawał się balsamem kojącym, zabliźniającym rany dawne, krzepiącym na nowe boje.

Ze wszystkich jego utworów tryska taka bezmierna miłość, którą ten największy geniusz narodowy „lał z serca, jak źródło wodę z wnętrza leje", iż nie dziw, że się milionem czuł, bo On miliony kochał i za miliony cierpiał.

Pokolenie Krasińskiego od Niego uczyło się tej miłości — od Niego tej miłości uczyły się wszystkie późniejsze pokolenia — On nietylko dla tego jednego, ale dla wszystkich pokoleń polskich stał się „krwią duchową". Pisma Mickiewicza docierające dziś tam, gdzie On je widzieć pragnął, pod „wieśniaczą strzechę" zanosząc jej wieść o Ojczyźnie, budzą samowiedzę narodową — Jego pisma znajdujące się w ręku całej młodzieży uczącej się, od dzieci, drobnemi usty powtarzających ulubione zwrotki „Powrotu taty",

do młodzieńców, na których czeka życie pełne pracy, prowadzą młodzież polską na Farysowe szlaki, — Jego pisma czytane z lubością przez każdego dojrzałego Polaka, nie pozwalają mu po wirze powszednich zajęć i trosk zapomnieć o tem, o czem zapomnieć nie wolno, o Ojczyźnie.

* * *

W roku bieżącym w d. 24. grudnia przypada setna rocznica urodzin Adama Mickiewicza. Dzień ten nie może nie być wielkiem świętem narodowem, które obchodzić się będzie wszędzie tam, gdzie bije serce polskie, gdzie myśl polska jest pielęgnowaną, gdzie drogą jest pamięć wielkich w narodzie.

Postanowiono, że w roku Mickiewiczowskim miesiącem Mickiewiczowskim, przeznaczonym na gromadne uczczenie pamięci Adama, ma być miesiąc maj.

I dobrze się stało, że wybrano w tym celu miesiąc wiosny, godzi się bowiem wiosną czcić tego, który był śpiewakiem wiosny, wiosny narodowej, który, jak i my dziś, żyjąc podczas długiej zimy, dbał o to i życie temu poświęcił, by szrony zimowe nie zwarzyły uczuć, nie odebrały sił.

I kiedy przyroda cała już się w odświętne przystroi szaty, i my się w szatach godowych stawimy, aby oddać hołd Adamowi, aby mu powiedzieć, że w zimie naszej On nam ciepłem był, w ciemności światłem.

Sokolstwo polskie w tej czci dla Mickiewicza nie będzie ostatnie.

Ptaszę, które, choć nie króluje ptakom, ale często orłowe loty bierze, jest symbolem Sokolstwa.

Orłowe loty — to myśl przewodnia „Ody do młodości".

Choć droga stroma i śliska,
Gwałt i słabość bronią wchodu,
Gwałt niech się gwałtem odciska,
A ze słabością łamać uczmy się za młodu.

. . . .

Dzieckiem w kolebce kto łeb urwał hydrze,
Ten młody zdusi centaury,
Piekłu ofiarę wydrze, do nieba pójdzie po laury.

Kto w sobie siły wyrobi, kto w sobie, powiedzmy idei sokolej wierni, wyrobi siły duchowe i fizyczne, ten tylko po myśli Adama będzie mógł sięgać tam „gdzie wzrok nie sięga", ten tylko godzien będzie doczekać tej przez wieszcza przeczutej chwili, w której mu wolno będzie zawołać z Mickiewiczem:

Witaj jutrzenko swobody!

K. L. W.

Ogłoszenie.

Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi powołując się na ogłoszenie z 26. marca 1898 r. (nr. 4. *Przewodn. gimnast.*), podaje niniejszem do wiadomości tychże Towarzystw, że

VI. ZWYCZAJNY ZJAZD DELEGATÓW

odbędzie się w Rzeszowie w sali Sokoła w d. 5. czerwca 1898,

a zarazem ogłasza w czasie przepisanym następujący

Porządek obrad:

Na I. pełnem posiedzeniu o godzinie 10½ rano (czas zwykły):

1. Zagajenie;
2. Złożenie i sprawdzenie pisemnych umocowań delegatów;
3. Sprawozdanie Wydziału i komisyi rewizyjnej za r. 1897/98;
4. Podział na sekcye (regulaminową, organizacyjną i administracyjną) i przydzielenie im:
   a) wniosków Wydziału,
   b) wniosku członków (§. 8. ust. 3. regul. obrad Zjazdu delegatów).

Czas i porządek posiedzeń sekcyjnych oznaczą sekcye same.

Na II. pełnem posiedzeniu o godzinie 4. po południu (czas zwykły):

1. Sprawozdanie sekcyi o wnioskach przydzielonych;
2. Wybór prezesa i I. zastępcy prezesa na dwa lata;
3. Wybór 6 wydziałowych na trzy lata;
4. Wybór 3 członków komisyi rewizyjnej na 1 rok;
5. Zamknięcie Zjazdu.

Druhowie delegaci mają mieć pisemne umocowanie swoich Towarzystw i brać udział w uroczystym stroju sokolim, o ile regulamin mundurowy od tego ich nie zwalnia.

Przed rozpoczęciem obrad, o godzinie 10. rano, udadzą się druhowie delegaci na cichą mszę św. w kościele parafialnym.

Czołem!

Z uchwały Wydziału Związku sokolego

z 24. kwietnia 1898 r.

Fiszer, sekretarz. **Romanowicz,** prezes.

Ćwiczenie serca i krążenia krwi.

Za zezwoleniem autora
Dra med. F. A. Schmidta
przełożył z niemieckiego *Dr. med. Teofil Tyszecki.*

(Dokończenie).

Żaden organ, mówi Beneke, nie ma dla ogólnego rozwoju organizmu i dla stanu zdrowia większego znaczenia, jak serce; jeżeli serce w rozwoju swoim pozostanie w tyle, to przez to wytwarza się najobfitsze źródło dla najrozmaitszych zaburzeń zdrowia", a dalej „...jeżeli praktyczna hygiena ma stać się prawdą, to powinna w pierwszym rzędzie mieć na uwadze rozwój silnego serca".

Ważność ćwiczenia serca dla dorastającej młodzieży wynika atoli nie tylko z tych prawideł rozwoju, lecz także ze szczególnych wpływów, jakie wywiera u dzieci życie szkolne, długotrwałe przesiadywanie. Dopomaganie wzrostowi i odżywianiu przez ułatwianie czynności życiowych oddechania, obiegu krwi i wymiany materyi, przedewszystkiem zaś przez pobudzenie narządów wytwarzających krew, jest ze stanowiska zdrowotności zasadniczym punktem, według którego ćwiczenia ciała i ruchy ciała młodzieży przed rozpoczęciem jej dojrzewania wdrażać należy, a to tem bardziej, o ile godziny siedzenia w szkole temu przeciwdziałają.

Pierwszym warunkiem wszechstronnego pobudzenia wymiany materyi, jest energiczne niehamowane krążenie krwi, a właśnie krążenie krwi bywa utrudniane w godzinach szkolnych przeznaczonych do siedzenia. Brak tutaj obydwu sił pomocniczych pracy serca: ruchu i oddechania. I oddechanie bowiem przy siedzeniu w ławce szkolnej sprowadza się do minimum. Dlatego samą siłę serca atakuje się przez długie przesiadywanie ponad potrzebę wśród najbardziej nieprzychylnych stosunków. Dopiero nie-

krępowany ruch ożywia na nowo krążenie, przynosi ulgę sercu pracującemu wśród niekorzystnych warunków i nastręcza mu możność ożywionego ćwiczenia w prawidłowej mierze.

Te skutki pracy siedzeniowej nie są bynajmniej jakiemiś wyobrażeniami, wysnutemi z teoryi. Kto umie czytać liczby i oceniać wolne od zarzutów dokładne badania, może z badań Axela Key'a nad hygieną szkolną przekonać się dostatecznie, jak szkodliwy wpływ wywiera u dziecka na narządy krew wytwarzające rozpoczęcie życia szkolnego. Zwątlenie zaś czynności płuc i serca w okresie życia szkolnego jest głównym powodem znanego wzrostu niedokrewności i bladnicy podczas lat szkolnych. Dlatego to historyczne powody rozwoju, jak również szczególne wpływy życia szkolnego stawiają ćwiczenia serca jako główne zadanie ćwiczeń cielesnych naszej młodzieży. Jakie przytem szczególne znaczenie dla pierwszych lat szkolnych mają ćwiczenia szybkościowe, szczególnie zaś we formie zabaw ruchowych, wyżej już wygłoszono.

Najwięcej wytwórczości posiada serce bezsprzecznie po ukończeniu rozwoju w bujnych latach od 19—35 roku. Wtedy właśnie najlepiej i bez szkody stosować można ćwiczenia siłowe i natężające ćwiczenia wytrwałości, jeżeli serce jest zdrowe.

Później atoli zaczynają się powoli wyrabiać stosunki, które przedewszystkiem ze względu na wymogi wytwórczości serca większej wymagają przezorności. Pominąwszy otyłość, która u wielu właśnie począwszy od lat trzydziestych, bądź wskutek wrodzonych skłonności, bądź w następstwie wadliwego trybu życia, niewłaściwego stosunku między nadmiernem odżywianiem a skąpą wymianą materyi występuje i pracę serca utrudnia, wchodzą tu zwolna także w grę zmiany wiekowe naczyń krwionośnych, a zwłaszcza tętnic. Mianowicie w czasie około 40 roku życia, u jednego prędzej u drugiego później, zaczynają ściany tętnic utracać elastyczność, stają się sztywniejsze, gdyż osadzają się w nich sole wapniowe. Ćwiczenia szybkościowe, w młodości najznakomitszy rodzaj ćwiczeń do wzmocnienia serca i pobudzenia krążenia krwi, są w tym roku pierwszemi, których należy zabronić. Tylko we formie ograniczonej, mianowicie ruchów wytrwałości w miarę wykonywanych, można je znieść bez wyczerpania oddechu i serca. Szczególnie jeszcze prawdziwą korzyść przynoszą pobudzające nie zaś wytężające marsze piesze; spokojne wstępywanie na góry. Niebezpieczniejszemi, aniżeli dawniej, stają się coraz bardziej ćwiczenia siłowe i prawdziwe wysiłki mięśni. Wskutek zmniejszonej zręczności tracą ćwiczenia na przyrządach dawny urok. A przecież ma to szczególną wartość, nie pozbawiać się właśnie w tych latach podniet ruchowych dla serca, które nastręczają tak ograniczone ćwiczenia cielesne. Kto mianowicie w młodszych latach serce swoje zwykł był silniej wytężać, nie może nic gorszego zrobić, jak w czasie, gdy serce nie znosi ćwiczeń siłowych, zaprzestać w ogóle ćwiczeń ciała. Tak wręcz przeciwnego trybu nie znosi mięsień sercowy bez uszczerbku. Jak u każdego innego mięśnia, zwyradniają się i jego włókna mięśniowe przy zmiejszonym zakresie pracy. I chociaż siła młodzieńcza tudzież łatwo wyczerpująca się pełnia życia szybko przeminie, to jednak starszy wiekiem zabezpieczy sobie pożądany stopień świeżości ciała i męskiej energii najpewniej w ten sposób, jeżeli będzie używał stale ćwiczeń ciała i dostatecznego ruchu. A aby tak było, przyczynia się do tego z pewnością w niepośledniej mierze ćwiczenie serca, uprawiane dalej w sposób dla niego przystępny.

Rozwój gimnastyki szwedzkiej.

Napisał
Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

Gdy u schyłku 18. wieku Gutsmuths, nauczyciel w Schnepfenthal, obok nauk zwykłych jął ćwiczyć młodzież szkolną w gimnastyce, wskazując w ten sposób nowe zasady pedagogiczne, skorzystali z tego Duńczycy i założyli w stolicy swojej w r. 1799 pierwszy na świecie zakład gimnastyczny, który pozostawał pod kierunkiem niejakiego Nachtegalla.

Odbywający podówczas podróże naukowe w celu uzupełnienia swych studyów uniwersyteckich — Henryk Ling — w tym właśnie zakładzie pierwsze otrzymał początki wykształcenia gimnastycznego.

Nauczywszy się od dwóch emigrantów francuskich szermierki, objął w r. 1804 posadę nauczyciela fechtunku przy uniwersytecie szwedzkim w Lund, gdzie obok sztuki robienia pałaszem uczył także gimnastyki i wykładał staronormandzką mytologię, poezyę, historyę i języki nowożytne.

W r. 1806 zaczął studyować anatomię i fizyologię i to dało mu podstawę do stworzenia nowego systemu gimnastycznego, który mu zjednał rozgłos w całym świecie.

W r. 1813 otrzymał posadę nauczyciela szermierki w akademii wojskowej w Karlsbergu pod Sztokholmem skąd wkrótce powołany został na dyrektora „Centralnego instytutu gimnastycznego“ w Sztokholmie, który stanął kosztem państwa za jego inicyatywą i według jego projektu.

Na tem stanowisku przebywał aż do śmierci — która nastąpiła w r. 1839, 3. maja.

Ling oparł system swój ściśle na anatomii i fizyologii ciała ludzkiego, przyczem uwzględnił psychiczne i pedagogiczne momenta.

Jego dzieło: „Ogólne zasady gimnastyki“ *(Gymnastikens allmönna grunder)* obejmuje 5 części.

W pierwszej skreśla zasady somatologii, w następnych podaje zarys gimnastyki pedagogicznej; wojskowej (ćwicz. bronią, szermierka); leczniczej i estetycznej. Wszystkie zaś ćwiczenia sportowe i gry wciela do gimnastyki pedagogicznej pod nazwą „ćwiczenia sportowe“ *(Idrottsfningar)*.

Według jego poglądów „siła życia“ ma trzy formy: dynamiczną, chemiczną i mechaniczną.

Trzy te siły działają wspólnie jednak zawsze tak, że jedna z nich bierze przewagę nad innemi.

Na tej to podstawie oparł on podział elementów gimnastycznych na:

1. ruchy czynno-podmiotowe;
2. „ „ przedmiotowe;
3. „ bierno-podmiotowe;
4. „ „ przedmiotowe.

Od tych czterech czynności wychodząc — podzielił Ling swój system na:

a) gimnastykę pedagogiczną: czynno-podmiotową, w której człowiek podporządkowuje ciało własnej woli;

b) gimnastykę wojskową: czynno-przedmiotową, w której własną siłę cielesną i wolę podporządkowuje jakiejś woli zewnętrznej;

c) gimnastykę lekarską: bierno-podmiotową, w której człowiek sam lub przy pomocy innych usiłuje wyrównać nieprawidłowości organizmu;

d) gimnastykę estetyczną: bierno przedmiotową, w której ucieleśnia swe myśli.

Mimo uczoności podziału tego, przecie wkraczają pojedyncze rodzaje gimnastyki wzajemnie w swoje terytorya, jak np. gimnastyka pedagogiczna wiele ma punk-

tów wspólnych z gimnastyką wojskową a estetyczna przejawia się tak w jednej, jak i w drugiej.

Główne zasady gimnastyki wychowawczej Linga zgadzają się z naszemi i są następujące: wszechstronne wyćwiczenie ciała, w przeciwstawieniu jednostronnej czynności fizycznej rzemieślnika. Każdy ruch choćby najprostszy i najmniej znaczny jest tu tak dobrze ważny, jak i ruch najsztuczniejszy; dlatego zawsze zaczynać należy od ruchów prostych.

Cel gimnastyki polega w tem, iżby ciało — zapomocą właściwych ruchów — prawidłowo rozwinąć. Ruchami właściwymi nazywamy te, które początek swój biorą w ustroju anatomicznym ciała, prawidłowo zaś rozwijać znaczy doprowadzić cały organizm do tej doskowszelkiej pomocy obcej wykonać można i ćw. złożone, do których potrzeba pomocy innych. Tu należą oprócz niektórych ćwiczeń wolnych: ćwiczenia równoważne, pochód, skok i pływanie.

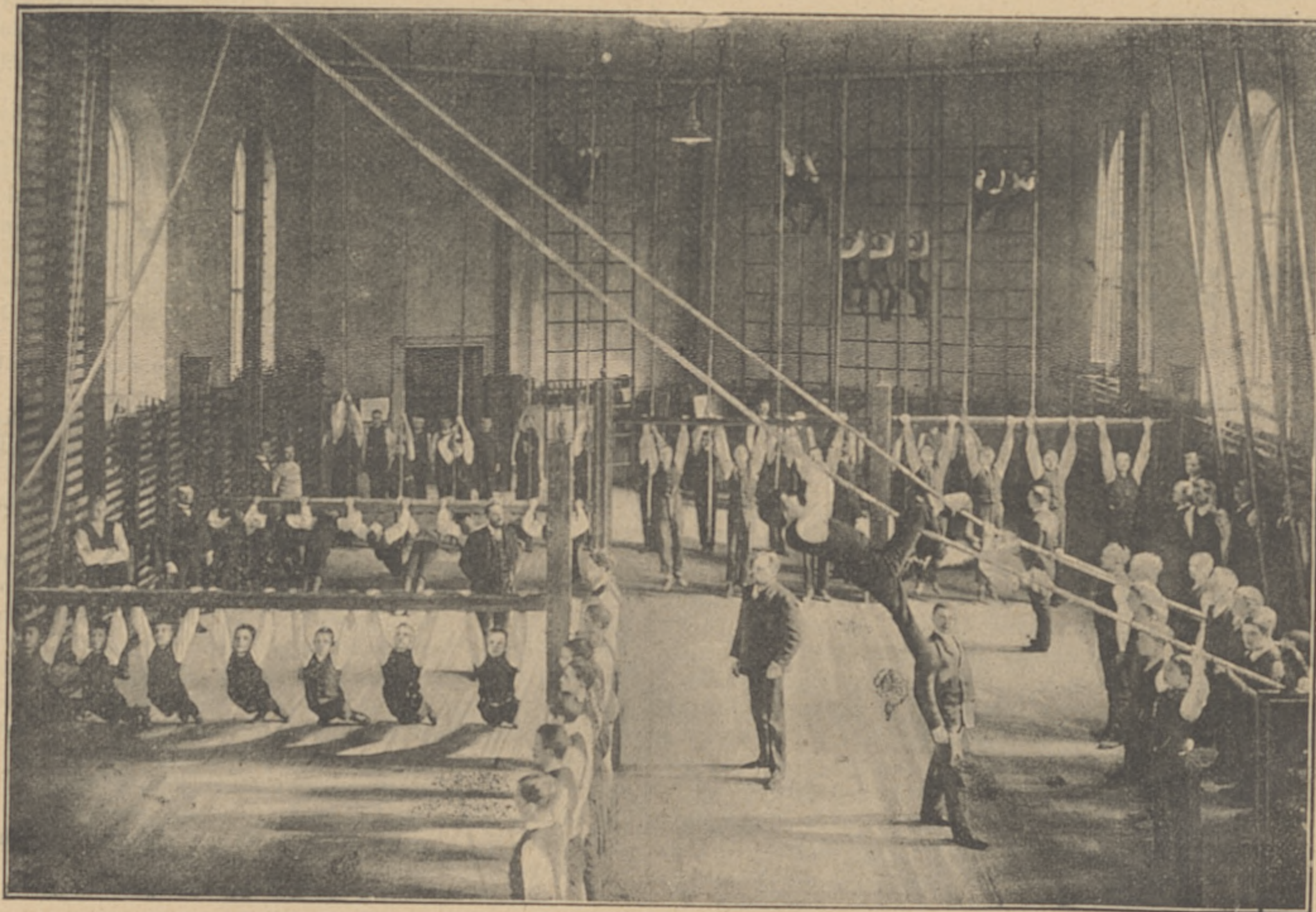
Do ćwiczeń z przyborami i na przyrządach zalicza: dźwiganie, wspinanie, przewijanie się, napinanie, równowagę na wąskich podstawach także z obciążeniem, woltyże na koniu gimnastycznym i żywym i gry gimnastyczne.

Ćwiczenia na przyrządach — powiada Ling — mają być całkiem pojedyncze. Nauczyciel gimnastyki powinien być nietylko dobrym teoretykiem i praktykiem — ale jeszcze lepszym a n a t o m e m i f i z y o l o g i e m — dlatego najlepszym nauczycielem byłby lekarz.

Zarzucając gimnastyce niemieckiej i innym, że nie

Centralny Instytut gimnastyczny w Sztockholmie.

Ćwiczenia chłopców w zastępach:



Belek poziomy *(bom).* Liny pionowe *(lodlinor).* Liny skośne *(baglinor).* Belek poziomy *(bom).*
Drabiny potrójne *(lodstege).* — Drabiny potrójne *(lodstege).*

nałości, do jakiej indywidualność jego jest skłonną; cielesna zdolność rozwojowa z braku ćwiczeń cielesnych zaumiera; ale źle i niewłaściwie użyte ćwiczenia wyrządzają więcej szkody, niż pożytku.

Skoro ćwiczenia rozpoczniemy od najprostszych ruchów pierwotnych i postępywać będziemy krok za krokiem bez skoków, dojść można do najtrudniejszych bez obawy niebezpieczeństwa.

Ażeby uniknąć niewłaściwości żąda Ling jak najprostszego nauczania bez sięgania w dziedzinę kombinacyj i urozmaiceń.

Ćwiczenia dzieli na: ćwiczenia bez przyborów i przyrządów i na ćwiczenia z przyborami i przyrządami.

Pierwsze rozpadają się na pojedyncze, które bez przyrząd do ćwiczenia ale ćwiczenie do przyrządu zastosowuje, starał się swój system uprościć i, poddając każdy ruch szczegółowemu badaniu fizyologicznemu, stworzył mimowoli „g i m n a s t y k ę l e c z n i c z ą“, która pod nazwą „g i m n a s t y k i s z w e d z k i e j“ znaną jest na całej kuli ziemskiej.

G i m n a s t y k a d l a z d r o w y c h czyli pedagogiczna, powstawszy na tych samych zasadach fizyologicznych, przez nadzwyczajną ostrożność w przybieraniu do systemu ćwiczeń nowych, podobną jest raczej do „s z t u k i p o r u s z a n i a s i ę“, niż do gimnastyki w naszem rozumieniu, do gimnastyki, co to i umysł ożywi, serce zapali odwagą i pewność daje w obliczeniu i użyciu sił własnych w różnych życia przygodach.

Dla młodzieży delikatnej jest ona zanadto natężającą, dla silniejszych mało pobudzającą i mało męczącą. Chłopak pragnie zasobem swoich sił, coś zdziałać, czegoś dokonać widocznego, coby mu sprawiło zadowolenie, a tego nie osiągnie w gimnastyce szwedzkiej, gdyż w postawach różnych i ich zmianach ani celu dopatrzeć się nie potrafi, ani go to zadowoli".

Tem mniej ona zadowoli młodzieńca.

Najstosowniejszą zda się byłaby dla wieku starszego i pierwszych lat szkolnych.

Odnośnie do ogólnej metody żąda Ling zgodnie ze Spiessem gromadnego, klasowego nauczania, a potępia metodę massową (Jahna), nie uwzględniającą wieku, zdolności fizycznych i intelektualnych.

Każda lekcya gimnastyki składa się z 10 do 16 części t. zw. „*warf*" — a mianowicie:

1. z ćwiczeń wstępnych wolnych t. j.: marszów, zwrotów, ruchów głowy, tułowia i kończyn;

2. z ćwiczeń klatki piersiowej zwanych „*Spännbäjande*" na „*ribbstolu*" (system żerdzi poziomych);

3. z ćwiczeń w zwieszeniu *(Häfrärelse)* na belku poziomym *(bom)*, żerdziach, belku pionowym i t. p. (w zastępach);

4. z jednego ćwiczenia równoważnego (jako ćwiczenia wspólne);

5. z jednego ćwiczenia tułowia dla wzmocnienia mięśni grzbietu;

6. z jednego ćwiczenia tułowia dla wzmocnienia mięśni piersi i brzucha;

7. z jednego ćwiczenia tułowia dla wzmocnienia mięśni bocznych tułowia;

8. z ćwiczeń nóg;

9. z jednej gry;

10. z jednego ćwiczenia w zwieszeniu;

11. z pochodu i biegu:

12. z pochodu równoważnego na belku poziomym *(bom)*;

13. z ćwiczeń w skoku (wolnym lub mięszanym na koniu, belku z łękami i t. p.);

14. z ćwiczeń w oddechaniu.



Ćw. wolne.
Podpór leżąc zwieszony.

Zw. na ribbstolu.
Ćw. tułowia (na *ribbstolu* i *langbänk*).

„Przewodnik gimn." nr. 5.—1898.

Ruchy te wykonywa się różnie: na przyrządach i bez nich.

Stosownie do tej metody już to wymyślił Ling nowe przyrządy gimnastyczne, już to zastosował lub przeinaczył znane mu z gimnastyki niemieckiej.

Po śmierci Linga rozwijali dalej myśl jego: Gabryel Branting (1799—1884), Hjalmar Ling (syn 1820—1886), P. J. Liedbeck i Aug. Georgi.

A i dziś ulega system Linga bezustannemu rozwijaniu się, co więcej — gimnastyka niemiecka, tak potępiona przez Linga i jego wyznawców, zdobywa sobie w Szwecyi teren w Towarzystwach gimnastycznych. Od wielu już bowiem lat przyjęły niektóre Towarzystwa gimnastyczne szwedzkie w program swoich ćwiczeń, wyklęte przez Linga: drążek i poręcze, a napisane

przez majora Wiktora Balcka, prof. gimn. wojskowej w centralnym instytucie w Sztockholmie, 3 tomowe dzieło gimnastyczne „*Idrottsbok*“, zawiera nietylko szwedzkie ćwiczenia, ale również i ćwiczenia na drążku, poręczach i t. d.

Wobec tych nowych prądów na polu gimnastyki szwedzkiej, śmiech zaiste wzbudzają ci, którzy w roli opiekunów wychowania fizycznego, udając znawców, a w rzeczywistości o gimnastyce żadnego nie mając pojęcia, stają bezwzględnie w obronie systemu szwedzkiego i zwracają strzały przeciw gimnastyce naszej, jak i ci, którzy zdumieni powierzchowną różnicą metody i przyrządów, urabiają sobie o niej również powierzchowne sądy.

Bo i jakaż pytam się może zachodzić różnica między gimnastyką szwedzką pedagogiczną a gimnastyką naszą racyonalną — wyraźnie zaznaczam racyonalną? Nie widzę tu żadnej różnicy rzeczowej ani fizyologicznej — jest tylko różnica formy.

Porównując lekcyę gimnastyki szwedzkiej z lekcyą gimnastyki naszej racyonalnej znajdujemy te samy zasady główne i te same szczegóły jedynie w inne ujęte formy.

Wszechstronny i harmonijny rozwój całego organizmu tak z uwagi na fizyczne jak duchowe przymioty jest wspólnym celem obu tych metod.

Lekcya szwedzka składa się z 10 do 15 punktów głównych; — nasza z trzech: t. j. 1. z ćwiczeń wolnych; 2. z ćwiczeń na przyrządach, które kształcą kończyny górne i tułów górny; 3. z ćwiczeń na przyrządach, które kształcą kończyny dolne i dolny tułów.

Rozbierając dalej i porównając szczegóły obu lekcyi przekonamy się, że to wszystko, co w lekcyi szwedzkiej szczegółowo w 10 do 15 wyznaczono punktach — u nas zawarto w trzech. A jeżeli prostota ćwiczeń, wykluczenie ćwiczeń niebezpiecznych i warunki hygieniczne w gimnastyce szwedzkiej biją w oczy; toć i u nas — jeśli nauka ta spoczywa w rękach prawdziwie fachowych i doświadczonych, w rękach osób, które fizyologiczne działanie — a nie formę za cel gimnastyki uważają — otrzymujemy rezultaty często może o wiele lepsze, niżby to przy systemie szwedzkiem możliwem było.

Są jednak w gimnastyce szwedzkiej pewne zasady, o których my — aczkolwiek wiemy — jednak za mało pamiętamy — za mało je przestrzegamy.

W pierwszym rzędzie: na warunki hygieniczne towarzyszące naszej gimnastyce często nie zwracamy takiej uwagi, na jaką one zasługują. Czystość sal naszych, proch po gzemsach i przewietrzanie pozostawia wiele do życzenia. Ze względu na podniecenie funkcyi organów oddechania, obiegu krwi i trawienia nie zarządzamy specyalnych ćwiczeń. Oddechanie w takcie, z dłuższem przytrzymywaniem powietrza w płucach i szybkim wydechem, wpływa wielce uzdrawiająco na płuca i serce, przysiady zaś i kuczki na trawienie — i ztąd dwa te ćwiczenia stale znajdują się w każdej lekcyi gimnastyki szwedzkiej; my ćwiczymy je zaledwie od czasu do czasu.

Szwedzi unikają zasadniczo chwytów spojonych i skrzyżnych, które ścieśniają klatkę piersiową, natomiast zwieszenie o ramionach nieco rozpiętych jest u nich dopiero zwiesz. zasadniczem, a przestrzegają to we wszystkich przypadkach i na każdym przyrządzie; skaczą bez materaców i mostka co wyrabia o wiele więcej siłę nóg i jest naturalnem; na wspinanie się po żerdziach wszczególności na zsuny zwracają baczną uwagę: zsuwają się w ten sposób, że tylko podudzia dotykają żerdzi, uda zaś są do żerdzi prostopadle ustawione, tułów oddalony, ręce zbliżone do kolan; w każdej lekcyi zarządzają ćwiczenia w celu rozszerzenia i wypuklenia klatki piersiowej, jak n. p. wyginanie się wstecz przy ribstollu (t. zw. spännbäjande), a które w naszej systematyce znamy jako postawy zwieszone łukiem przy lub na drabinie pionowej, a jednak rzadko je ćwiczymy i t. d.

Również błądzimy bardzo często jeszcze w jednym kierunku, a mianowicie w tym, że w każdej dziedzinie gimnastyki przekraczamy zakreśloną miarę. W gimnastyce chłopięcej robimy ćwiczenia tak trudne, że bez pomocy żaden by ich nie wykonał; w gimnastyce młodzieży nieco starszej wpadamy w terytoryum gimnastyki towarzyskiej, tu zaś w granice niemal cyrkowej. Otóż pod tym względem Szwedzi unikają tych błędów. Tam każdy ćwiczy z przekonania o potrzebie gimnastyki, nie ma więc tej przesadzonej ambicyi w prześciganiu się w coraz trudniejszych ćwiczeniach, ale zarówno też nieprzestaje go gimnastyka zajmować z chwilą dopięcia celu najwyższej zdolności fizycznej — jak to bywa u nas.

I tu zdaje się szukać nam trzeba jednej z przyczyn słabego rozwoju gimnastyki towarzyskiej i zawiedzionych nadziei naszych, pokładanych w młodzieży szkolnej, która z chwilą wstąpienia w progi akademii zapomina o gimnastyce. (C. d. n.).

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

Wydział Związku. Posiedzenie Wydziału Związku odbyło się we Lwowie, dnia 24. kwietnia b. r. Obecni dd.: Adam, Czarnik, Durski, Dziędzielewicz, Fiszer, Krobicki, Padewski, Ślósarski, Stanisz, Tarnawski, Wallek, Wierzejski. Nieobecność usprawiedliwili dd.: Lipiński i Turski. Przewodniczył zastępca prezesa d. Czarnik. — Początek posiedzenia o godz. 10. przed południem.

Przyjęto protokół poprzedniego posiedzenia.

Przyjęto do Związku Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Tuchowie, przydzielono je do okręgu tarnowskiego i zgodzono się na rozłożenie spłaty wkładki za rok bieżący na 4 raty kwartalne.

Uchwalono zwołać Zjazd delegatów na jednodniowe obrady w dniu 5. czerwca do Rzeszowa, z tem, że tegoż dnia po Zjeździe odbyć się mają ćwiczenia publiczne Sokoła miejscowego.

Zgodnie z propozycyą komisyi miejscowej postanowiono przedłożyć Zjazdowi delegatów do uchwały — w bliższem określeniu §. 5. związkowego regulaminu mundurowego, — wnioski następujące:

I. Zjazd delegatów uznaje rocznicę zgonu Tadeusza Kościuszki (dzień 15. października) za uroczystość sokolą, którą wszystkie Towarzystwa winny święcić corocznie w miesiącu październiku. Temsamem użycie munduru na tej uroczystości podpada pod przepis §. 5. *a)* reg. mund. — (Wyjaśnienie: Naczelnik w sukmanie był wzorem obywatela. Spartaniu w życiu, wolny od wszelakiej kastowości i próżności, pełnienie obowiązku wobec Ojczyzny kładł na pierwszem miejscu. „Jego słowa szły w parze z Jego postępkami; przekonania życiem stwierdzał codziennem, a przeciwników zwyciężał przykładem i czynem“. Nie jakakolwiek więc chwila Jego życia, ale całe to życie ma nam być gwiazdą przewodnią).

II. Inne uroczystości narodowe (z wyjątkiem politycznych, w których Towarzystwom sokolim brać udziału nie wolno) mogą Towarzystwa związkowe urządzać lub brać w nich udział, jeżeli poważne i godności narodowej odpowiadające urządzenie ich jest wśród danych stosunków zapewnionem, a w szczególności co do uroczystości takich, przez inne Koła urządzanych, tylko pod warunkiem, jeżeli właściwy Wydział Towarzystwa przez swoją reprezentacyę wziął w przygotowaniach udział i na program się zgodził. — (Wyjaśnienie: Wymaga tego powaga i doniosłość jaką takie uroczystości mają dla ogółu i dla sokolstwa).

Tą samą zasadą winny się właściwe Wydziały kierować w uchwale swej co do użycia munduru na takich

uroczystościach, nie spuszczając z oka tego, że Towarzystwa sokole nie są stowarzyszeniami ograniczonemi na pewne stany lub klasy, któreby wymagały zawsze wystąpu wszystkich członków umundurowanych, lecz Towarzystwami, rozciągającemi się na ogół społeczeństwa. Wskutek tego występ ogółu członków umundurowanych tam tylko jest wskazanym, gdzie już nie o samą reprezentacyę idzie (do czego wystarcza Prezydyum lub Wydział), ale gdzie z powodu wyjątkowej ważności (np. przez cały naród współcześnie święconego obchodu) idzie o zewnętrzne wystąpienie całego Towarzystwa w ordynku lub ze sztandarem.

Przyjęto do wiadomości nieodwołalne złożenie godności prezesa Związku przez d. Romanowicza, stanowczą również rezygnacyę d. Stycznia z zastępstwa prezesa. Skutkiem upływu czasu w myśl statutu ustępują nadto z Wydziału w bieżącym roku dd.: Fiszer, Nartowski, Padewski, Tarnawski, Turski i Wallek.

Uchwalono zaproponować Zjazdowi delegatów przejście do porządku dziennego nad wnioskami „Sokoła“ w Sanoku, z których jeden żąda uchylenia uchwały Wydziału Związku co do zmiany płaszczów sokolich, drugi domaga się, aby Wydział Związku nie załatwiał żadnej sprawy ważnej a nie nagłej, bez zasięgnięcia wpierw zdania Wydziałów Towarzystw.

Nad przekazanym Wydziałowi wnioskiem d. Trojana o wyłączenie „Sokoła“ w Brodach z okręgu tarnopolskiego a przydzielenie go do lwowskiego, uchwalono przejść do porządku dziennego.

Przekazaną Wydziałowi uchwałę ostatniego Zjazdu powziętą na wniosek d. Krobickiego, w przedmiocie zmiany §. 8. statutu wzorowego, a opiewającą: „Członek przeniesiony do innej miejscowości, gdzie istnieje Towarzystwo gimnastyczne, nie może być nadal członkiem dawnego, jeżeli się nie wpisze do Towarzystwa w nowem miejscu zamieszkania“, — uznano za niewykonalną i uchwalono przedłożyć ją Zjazdowi do reasumcyi.

Wobec niemożności urządzenia nauczycielskiego kursu wakacyjnego we Lwowie uchwalono, że mają się odbyć w tym roku dwutygodniowe okręgowe kursy nauczycielskie i przyznano na ten cel ryczałt w kwocie 200 zł., do rozdziału między okręgi przez komisyę miejscową.

Przyjęto do wiadomości złożoną przez d. Durskiego zapowiedź zlustrowania niebawem Przemyśla.

Sprawozdanie z lustracyi, w 4 gniazdach okręgu nowosądeckiego, odbytej przez dd.: Langera i Drogonia, stwierdza słaby na ogół ruch ćwiczebny i brak fachowych sił nauczycielskich. Przyjęto do wiadomości.

Uchwalono oznajmić Wydziałowi krakowskiemu, że kilkakrotne wezwanie druha Rucińskiego przez Wydział Związku do zlustrowania Nowego Sącza nie odniosło dotąd skutku.

Następnie d. skarbnik przedłożył sprawozdanie kasowe, stwierdzające, że w chwili obecnej jeszcze 27 Towarzystw zalega z wkładkami za rok 1897, niektóre z nich nawet za r. 1896, na rok bieżący zaś wpłynęły zaledwie od 12 Towarzystw wkładki częściowe, a kilka tylko wyrównało je całkowicie. Wezwania, wystosowane do okręgów, pozostały bez skutku. Przyjęto z ubolewaniem do wiadomości.

Uchwalono przedłożyć Zjazdowi delegatów do uchwały wniosek, aby Towarzystwa, które przez czas dłuższy z wkładkami zalegają, wymienione były w *Przewodniku* imiennie i aby pewnym Towarzystwom wytknąć nielicujące z godnością sokolstwa układanie „fałszywych fasyj“, co do liczby członków.

Wniosek d. Padewskiego, żądający powiększenia rozmiarów *Przewodnika*, przekazano do rozpatrzenia komisyi miejscowej.

Przyjęto do wiadomości wypłatę subwencyi Sejmowej dla Związku w kwocie 100 zł.

Towarzystwo gimn. „Sokół“ w Limanowy zniżono wkładkę za r. 1897 na 36 ct., „Sokołowi“ w Bochni udzielono zwłoki w uiszczeniu wkładek do 1. lipca b. r., „Sokołowi“ w Oświęcimiu zniżono wkładkę za lata 1896 i 1897 na 36 ct. od sprostowanej liczby członków, uchwalono jednak wyrazić Towarzystwu ubolewanie, że nie nadsyłając w czasie właściwym sprawozdań autentycznych wraz z wykazem rzeczywistej liczby członków, naraża przez to Związek na straty.

„Sokołowi“ w Bytomiu uchwalono przyjść w pomoc drogą składki prywatnej.

„Sokołowi“ w Jaworznie przyznano zasiłek bezzwrotny w kwocie 50 koron na budowę sali.

Przyjęto do wiadomości sprawozdania Wydziałów Towarzystw sokolich w Śniatynie, Założcach, Stryju, Myślenicach, Chrzanowie, Jaworznie, Tarnowie i Jarosławiu.

Przyjęto do wiadomości wysłanie statutu wzorowego i wskazówek w sprawie założenia Towarzystwa sokolego w Rozwadowie, przeprowadzone korespondencye, zaproszenie sokolskiej żupy dolnorakuskiej w Wiedniu na Zlot 29. i 30. maja odbyć się mający, takież zaproszenie „Sokoła“ chorwackiego w Splicie, wysłanie Redakcyi „Sokola“ w Pradze polskich wydawnictw sokolich, sprawozdanie „Sokoła“ praskiego i inne drobniejsze pisma nadesłane.

Korespondencyi nadesłanej z Krakowa z podpisem W. K. odmówiono umieszczenia w *Przewodniku* z powodu wycieczek osobistych można umieścić tylko w streszczeniu.

Wniosek d. Romanowskiego, aby wezwać wcześnie gniazda do przygotowywania funduszów potrzebnych na opędzenie kosztów udziału w powszechnym Zlocie sokolim, zapowiedzianym na rok 1902 we Lwowie, uchwalono przedstawić do uchwały Zjazdowi delegatów.

Na tem, po wyczerpaniu całego porządku dziennego, obrady zakończyły się o godz. $1\frac{1}{2}$ po południu.

Adam.

Okręg II. tarnowski.

Tarnów. Z bardzo pięknej korespondencyi d. Władysława Kuśnierza, lecz zbyt obszernej, abyśmy ją w całości umieścić mogli, podajemy w streszczeniu szereg wiadomości o Sokole tarnowskim, wiadomości złych i dobrych.

Walne zgromadzenie odbyło się 20. lutego. Według przedłożonego mu sprawozdania Wydziału liczba członków wzrosła zaledwie o dziewięciu. Mianowicie z końcem r. 1896 było ich 254, a w roku 1897 przybyło wprawdzie 90, lecz ubyło 81, wskutek czego z końcem roku 1897 było ich 263. Ubytek 32% ogółu członków w jednym roku, przeważnie wskutek wykreślenia z powodu zalegania z wkładkami, jest niestety bardzo niepochlebnem świadectwem dbałości znacznej liczby członków o należyty rozwój towarzystwa.

D. Kuśnierz wylicza takie wady, jak *a)* brak wszelkiej solidarności i łączności w towarzystwie; *b)* ubolewania i nagany godne ociąganie się członków z uiszczaniem miesięcznych wkładek, co fatalnie wpływa na gospodarkę towarzystwa i na spełnianie jego zadań na wewnątrz, a dotrzymywanie zobowiązań na zewnątrz, wreszcie *c)* brak harmonii między szumnie głoszonemi hasłami sokolemi, a wcale niesokolimi czynami wielu tarnowskich druhów.

Nad usunięciem tych wad nieszczęsnych pracował Wydział usilnie w miarę możności. Pracę jego utrudniały kłopoty z niedawno wybudowaną sokolnią. Okazało się mianowicie, że w budynku zakradł się grzyb; usunięcie jego i zapobieżenie dalszemu szerzeniu się, spłata wynagrodzenia za roboty przy budowie, spłata odsetek i długów — wszystko to wymagało wielu wydatków, które zmusiły Wydział do odłożenia pracy około

zupełnego wykończenia budynku. Na szczęście powiodło się uzyskać znaczną pomoc materyalną, dzięki subwencyom ze strony Kasy oszczędności, Rady powiatowej, Towarzystwa zaliczkowego i Reprezentacyi miasta w ogólnej kwocie 785 zł. i zapobiegliwości komisyi dla uroczystości i zabaw, która — pod kierunkiem d. Mokrańskiego odszczególnionego za gorliwą swą działalność wpisaniem w poczet członków honorowych — przysporzyła 758 zł. 41 ct. Niemałą też kwotę (369 zł. 49 ct.) przysporzył wynajem sali na zebrania, przedstawienia, wieczorki i t. p. Nie rzadko zresztą odstępowano ją zupełnie bezinteresownie na cele humanitarne. Ogółem wydano z funduszu podręcznego 3.082 zł. 89 ct., z funduszu budowy 3.027 zł. 65 ct. Z porównania stanu czynnego z biernym — same długi towarzystwa wynoszą 22.606 zł. 89 ct. — czysty majątek towarzystwa przedstawia wartość 9.264 zł. 72 ct.

Ze „sprawozdania kierownika gimnastyki" okazuje się, że Grono nauczycielskie składało się z 6 członków, a ćwiczenia gimnastyczne rozwinęły się w całej pełni od objęcia kierownictwa ich przez d. Stanisława Dubelskiego od 1. września 1897, choć i przed tym czasem odbywały się pod kierunkiem dd. Mroczkowskiego i Sichrawy i spotkały się z uznaniem d. Rucińskiego z Krakowa jako lustratora wydelegowanego przez Związek.

Ćwiczenia członków odbywały się codziennie pod kierownictwem d. Dubelskiego i przy współudziale d. Wojnarowskiego, któremu Wydział dopomógł do odbycia kursu nauczycielskiego we Lwowie. W czterech ostatnich miesiącach roku przeciętna liczba ćwiczących druhów wzrastała stale, a w grudniu wynosiła 25. Oprócz tego ćwiczyli uczniowie towarzystwa i dzieci członków, uwolnione zupełnie od opłaty za naukę gimnastyki, 2 razy tygodn. w przec. liczbie 65, starsi uczniowie towarzystwa 2 razy w tyg. w przec. liczbie 28, przodownicy ich (raz w tygodniu osobno) w przec. licz. 24, najmłodsi uczniowie tow. i dzieci człon. 2 razy w tyg. w przec. l. 20, małe dziewczątka 2 razy w tyg. w przec. l. 18, panny od lat 14 i wyżej 2 razy w tyg. w przec. licz. 14, a wreszcie 3 razy w tyg. 180 uczniów szkoły wydziałowej męskiej za osobnem wynagrodzeniem rocznem wypłacanym przez gminę. Ogólny zatem ruch ćwiczebny: w 20 godz. tyg. 374 osób; zbyt mało w stosunku do obszernej i należycie urządzonej sali. Gorące i szczere zabiegi Wydziału o powierzenie towarzystwu ćwiczeń młodzieży szkół średnich, która odbywa swe ćwiczenia w mokrych i ciemnych suterenach szkolnych, spotkały się z odmową ministerstwa wyznań i oświaty.

Wydział ma nadzieję, że ta odmowa nie jest ostatniem słowem, a na razie przez udzielanie ulg jak najdalej posuniętych stara się ułatwić uczniom pobieranie nauki gimnastyki w Sokole i nie żałował wydatków na skompletowanie przyrządów i przyborów.

W 2-gą rocznicę wprowadzenia się do własnej sali (12 grudnia) odbyły się publiczne ćwiczenia członków, a wycieczki w połączeniu z ćwiczeniami gimnast. do Dąbrowy, Pilzna, Wojnicza i Tuchowa świadczą, że nie uchylano się od propagandy sokolej.

Z innych rodzajów ćwiczeń uprawiano tylko kolarstwo, atoli zamknięcie roku 1897 w porównaniu z rokiem poprzednim wykazuje zmniejszenie się prawie o połowę (z 31 na 17) członków „oddziału kolarzy".

Biblioteka ma historyę niedawną. Zawiera 167 dzieł w 201 tomach. Ruch biblioteczny nie wielki.

Walne zgromadzenie uchwaliło swój regulamin i zmianę statutu na podstawie statutu wzorowego przyjmując 3-letni okres wyborczy.

Do Wydziału wybrani: prezesem Dr. Mieczysław Gałecki, pierwszym wicepr. Franciszek Nowosielski, wydziałowymi: Piotr Burzmiński, Ludwik Ganter, Jan Jędrzejowski, Franciszek Łazarski, Dr. Stanisław Ozimek, Stanisław Podolecki, Ignacy Przybyłkiewicz (drugi wicepr.), Ignacy Smalec, Witold Syruczek, Antoni Wojcicki, Józef Wojnarowski, zastępcami wydz.: Bolesław Dzięciołowski, Władysław Gryl, Rajmund Kaempf, Józef Kościołek, Władysław Kuśnierz, Stanisław Michalski. — Do komisyi rewizyjnej weszli: Mateusz Bigo, Władysław Kuźniarski i Tadeusz Krawczyk; do sądu honorowego: Walenty Adamski, Franciszek Białobrzeski, Kamil Baum, Dr. Karol Benoni, Dr. Bronisław Gałecki, Józef Pisz, Ks. inf. Stanisław Walczyński i jako zastępcy Mateusz Bigo, Dr. Tadeusz Tertil i Dr. Jan Zbigniewicz.

Na pierwszem posiedzeniu (25. lutego) ukonstytuował się Wydział i podzielił się na 3 sekcye: gimnastyczną, gospodarską i administracyjną. Dobre skutki tej nowej organizacyi dały się poznać zaraz na następnem posiedzeniu. Każda sprawa była dobrze i dokładnie obrobiona, posiedzenie skończyło się prędzej. Członkowie sekcyi zaznajomią się dokładnie ze swoim działem, a dotychczasowe przeciążenie poszczególnych członków nadmiarem czynności zniknie wskutek stosownego podziału pracy. W sekcyi gimnastycznej jest przewodniczącym 2-gi wiceprezes, w gospodarczej gospodarz (Ludwik Ganter), w administracyjnej sekretarz (Witołd Syruczek).

Okręg V. lwowski.

Wydział okręg. *Do druhów V. okręgu sokolego.* Pierwszem hasłem, z jakiem w styczniu 1896 r. odezwaliśmy się do naszego okręgu, było hasło do III-go powszechnego zlotu w Krakowie. Chociaż sami jeszcze wówczas niezorganizowani, — bo regulamin dla okręgów uchwalił Wydział Związku dopiero dnia 2. lutego 1896 r. — podjęliśmy pracę zlotową z całym zapałem, pomni zasady, że sprawa ogólna idzie przed własną. — Z tej pierwszej służby, jaką był zlot krakowski dla młodych okręgów sokolich, wyszły one, a wśród nich i nasz okręg, z chlubną odznaką, bo zlot ten wypadł pod względem ćwiczebnym wzorowo.

Zlot ten, odbyty 28. i 29. czerwca 1896 r., zamknął na dłuższe lata okres zlotów powszechnych. Odtąd rozpoczęła się właściwa praca organizacyjna okręgów, za którą idzie praca około podniesienia ćwiczebnego stanu okręgów i gniazd okręgowych. Jest to praca wśród stosunków mniejszych Towarzystw prowincyonalnych trudna i żmudna; praca wymagająca dziesiątek lat i żelaznej, niczem nie dającej się złamać lub zniechęcić wytrwałości. — Miernikiem jej mają być zloty okręgowe, które wedle uchwały IV. Zjazdu delegatów, odbytego na zlocie krakowskim w r. 1896 powinny się odbywać obowiązkowo co dwa lata w miejscu przez okręg oznaczonem. Celem ich więc, nie uroczystość, lub występ na zewnątrz; zadaniem, nie chwilowy wysiłek, ale rzetelna miara ćwiczebnej i sokolej pracy okręgu.

Po zlotach okręgu Przemyskiego, Krakowskiego i Stanisławowskiego kolej dziś na nas. Wydział V. okręgu uchwalił na posiedzeniu z dnia 3. kwietnia b. r. odbyć zlot naszego okręgu

dnia 3. lipca 1898 w Stryju.

Szczegółowy program zlotu ogłoszony będzie w *Przewodniku gimnastycznym* z czerwca b. r.

Wydział okręgowy odzywa się dziś do ogółu Druhów V. okręgu z gorącem wezwaniem do pracy. Stanąć do ćwiczeń, to obowiązek sokoli każdego, a poczucie tego obowiązku powinno zastąpić, a nawet więcej znaczyć jak rozkaz. Starsi mają ten obowiązek, ażeby zaświadczyć czynem, że bez pielęgnowania ćwiczeń fizycznych naród nie może być dzielnym; młodsi, żeby dać dowód, że tę największą zagadkę na-

szej przyszłości zrozumieli i że ta przyszłość im nie obojętna.

Centralne Towarzystwo lwowskie oświadczyło nam gotowość dania Towarzystwom całego okręgu wszelkiej pomocy w wykonaniu programowych ćwiczeń. Naczelnicy Towarzystw okręgu potrzebują w tym celu porozumieć się tylko z naczelnictwem okręgowem (na ręce d. Władysława Janikowskiego we Lwowie).

Wszystko więc przygotowane, ażeby praca ćwiczebna rozpoczęła się zaraz i wszędzie. Rozpoczęta zaraz, ma przed sobą dość czasu, żeby przy średnich nawet siłach ćwiczebnych osiągnęła pożądany rezultat; a że w wykazie ćwiczebnego udziału w zlocie nie zabraknie żadnego z Towarzystw naszego okręgu, o tem nie wątpimy wcale. Owszem mamy niezachwianą nadzieję, że te jędrne, krótkie, a najwyższą sokolą nagrodę wyrażające słowa, jakich użył delegat Związku Dr. Leonard Tarnawski na zlocie okręgu krakowskiego w Wadowicach, mówiąc: „Służbę zrozumiano, — wszystko przewidziano, — wydane rozkazy wykonano z zadziwiającą, iście sokolą punktualnością" i nam po spełnionej służbie przypadną w udziale.

Z początkiem czerwca powinny być już wszędzie ćwiczenia przygotowane, a Wydział każdego Towarzystwa zawiadomi o tem Wydział okręgowy najpóźniej do 5. czerwca b. r., poczem Wydział okręgowy przeprowadzi bezzwłocznie lustracyę wszystkich gniazd okręgu, biorąc za jej podstawę ćwiczenia zlotowe.

Niechaj więc Wydziały gniazd okręgowych nie tylko wydadzą zaraz hasło: do pracy! ale i dopilnują, żeby ono stało się czynem.

Czołem!

Z Wydziału V. okręgu.

Dr. Stanisław Obmiński, sekr. o. — *Dr. Antoni Dzięǳielewicz*, p. o.

Dnia 3. kwietnia odbyło się posiedzenie Wydziału V. okręgu, na które przybyli delegaci prawie wszystkich gniazd do okręgu należących.

Uchwalono, że Zlot ma się odbyć dnia 3. lipca w Stryju. Program w zarysie jest następujący: Rano: przyjazd, nabożeństwo, próba ćwiczeń i pochód uroczysty. Po południu: festyn i ćwiczenia publiczne według następującego programu:

1. Ćwiczenia wolne całego okręgu (w takt marsza ćwiczebnego z 1894 r., Fran. Barańskiego).
2. Ćwiczenia w zastępach:
   a) na przyrządach ze zmianą;
   b) bez przyrządów.
3. Ćwiczenia Sokoła lwowskiego: budowanie piramid trójkowych.
4. Zawody jednostek:
   a) skok w wyż (odbicie 1-nóż);
   b) skok w dal (odbicie 1-nóż);
   c) dźwiganie ciężarów (50 kilogramów rzutem lub zamachem z ramion zwisłych do wyprostowanych ponad głowę);
   d) zapasy (szkołą francuską t. j. od biodra w górę);
   e) bieg do mety (100 m. b.).
5. Rej kolarzy.
6. Ćwiczenia maczugami całego okręgu (w takt muzyki „Na falach Dunaju").

D. Janikowski złożył następnie sprawozdanie z odbytych dotąd lustracyj w gniazdach; powtórne odbędą się w czerwcu, obejmując już ćwiczenia zlotowe.

Przyrządów gimnastycznych dostarczy Sokół lwowski, dla oszczędzenia kosztów.

Koszta zlotu pokryte zostaną w myśl regulaminu, przez wszystkie gniazda w stosunku do ilości członków.

W sprawie budowy i opracowania planu boiska wysłano dd.: Janikowskiego, Paulego i Walleka do Stryja.

Następnie przyjęto do wiadomości sprawozdanie z czynności Wydziału okr. za r. 1897 i na tem posiedzenie zakończono.

Powołana komisya zebrała się 14. kwietnia w Stryju, gdzie wraz z prezesem tamtejszego gniazda druhem M. Ślósarskim rozpatrzyła się w położeniu boiska, które jest własnością Sokoła stryjskiego.

Boisko to — zaparkanione dokoła — znajduje się przy ul. Nowej i zajmuje przestrzeń 250 *m* wzdłuż i 29 *m* wszerz. Projekt pierwszy opracowany w zarysie przez d. F. Barańskiego służył za podstawę do opracowania szczegółowego planu, który wykonał d. Wroński ze Stryja.

Boisko dla ćwiczących zajmuje 50 *m* wzdłuż i 26 *m* wszerz. Może więc na niem stanąć 300—400 ćwiczących. Ćwiczący zwróceni będą ku wschodowi, gdzie stanie trybuna główna i wejście dla publiczności. Po stronie zachodniej będzie druga trybuna mniejsza i miejsce dla muzyki, a pod trybuną szatnie dla ćwiczących, za trybuną zaś obszerny plac zborny. Roboty niwelacyjne już się rozpoczęły, a po zatwierdzeniu planu i kosztorysu, podjęte zostaną dalsze roboty około trybun.

Rysunki ćwiczeń wolnych, maczugami i na przyrządach wraz z objaśnieniami, zostały już do gniazd rozesłane, zależy teraz od gorliwości i ochoty druhów, ażeby Zlot pod względem ilości ćwiczących się udał.

W Sokole lwowskim rozpoczęły się już ćwiczenia przeznaczone na Zlot, a mianowicie ćwiczenia wolne odbywają się w poniedziałki, środy i piątki od godziny 8—9 wieczorem, ćwiczenia w budowaniu piramid w poniedziałki, środy i piątki od 6—7 wieczorem, ćwiczenia rejowe każdej soboty od godz. $^1/_2$9—$^1/_2$10 wiecz. Zgłoszenia przyjmują dd: Janikowski, Wallek i kancelarya Tow. do dnia 1. czerwca. Rej kolarzy opracowany przez d. Chomickiego i odznaczony nagrodą, zostanie wkrótce rozesłany gniazdom. *A. W.*

Okręg VII. stanisławowski.

Wydział okręgowy. Protokół I. posiedzenia Wydziału okręgu stanisławowskiego odbytego na dniu 3. kwietnia b. r. pod przewodnictwem prezesa okręgowego d. Barancewicza. Protokół spisuje sekretarz okręgowy d. Traciłowski. Obecni delegaci: Biliński z Śniatyna, Zaremba z Kałusza, Dr. Borysiewicz z Doliny, Bielański z Zaleszczyk, Zawadzki z Czortkowa, a z gniazda centralnego Dr. Ostafiński, Adelmann, Traciłowski, Artychowski, Szporek, Świątkiewicz i Wierzejski (ten ostatni w charakterze delegata do Związku z głosem doradczym). Nieobecność delegatów usprawiedliwiły gniazda: Czerniowce i Delatyn, nieusprawiedliwiły gniazda: Buczacz, Bursztyn, Kołomyja, Kopyczyńce i Borszczów.

Protokół z ostatniego posiedzenia przyjęto. Uchwalono przypomnieć gniazdom obowiązek zawiadamiania Wydziału okręgowego o wyborze delegatów okręgowych. Drugim zastępcą prezesa wybrano d. Adelmanna, zastępcą sekretarza Dr. Borysiewicza, zastępcą skarbnika Zarembę, zastępcą gospodarza Bilińskiego. Nad wyborem naczelnika okręgowego wywiązała się wskutek tego, iż d. Świątkiewicz zaproponował naczelnika z Kołomyi d. Mianowskiego, obszerna dyskusya. Naczelnikiem okręgowym zamianowano nadal d. Świątkiewicza. Uchwalono zaprowadzić księgę uchwał Wydziału okręgowego. Postanowiono przypomnieć gniazdom do okręgu należącym, aby nadsełały sprawozdania roczne, a według ilości członków tamże wykazanych ma wyznaczać skarbnik okręgowy opłatę do okręgu, również uchwalono polecić gniazdom przyjęcie statutu wzorowego celem ujednostajnienia organizacyi. Wybrano komisyę szkontrującą, która natychmiast przystąpiła do skrutynowania rachunków za rok 1897 i uczyniła wniosek na udzielenie skarbnikowi absolutoryum. Przyjęto. (Członkami tej komisyi są druhowie: Biliński, Zaremba i Zawadzki).

Świątkiewicz poruszył sprawę redakcyi „Przewodnika gimnastycznego“. W obszernej na ten temat dyskusyi zgodzili się wszyscy na to, że kierunek redakcyi „Przewodnika gimnast.“ wymaga reformy. Wyrażono zdanie, że różnego rodzaju obchody, uroczystości i t. d. niektóre gniazda za obszernie i szczegółowo w „Przewodniku“ opisują. Tego rodzaju wiadomości powinny być podawane w formie raportu. Natomiast więcej miejsca powinna poświęcać redakcya rzeczom bądźto fachowym, bądź też wiadomościom ogólnej natury sokolej.

Na wniosek Adelmana uchwalono, aby na miesiąc przed najbliższym zjazdem delegatów mającym się odbyć w Rzeszowie, zgłosić na tenże zjazd wniosek pisemnie następującej osnowy: „Walne zgromadzenie delegatów raczy uchwalić, aby redakcya „Przewodnika gimnastycznego“ zmienioną była o tyle, iżby gimnastyka traktowaną była popularniej, aby podawane były wiadomości z ruchu gimnastycznego innych krajów jak Anglii, Szwecyi, Francyi i aby w tym celu odnieść się do rodaków naszych w tychże krajach zamieszkałych, by nam sprawozdania tego rodzaju nadsełać zechcieli. Redakcya raczy wpływać na poszczególne gniazda, aby te od czasu do czasu urządzały u siebie odczyty z dziedziny gimnastyki, które to odczyty mogłyby być umieszczane w „Przewodniku“.

Uchwalono odnieść się do wszystkich gniazd do okręgu należących, aby poleciły swym delegatom do Związku popieranie tego wniosku na zjeździe delegatów w Rzeszowie.

Na tem posiedzenie rozpoczęte o godzinie 11. rano zakończono, wyczerpawszy porządek dzienny, o godzinie 3. po południu. *Traciłowski.*

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

Związek. Protokół zebrania delegatów Związku Sokołów polskich w państwie niemieckiem odbytego w Poznaniu 23. stycznia 1898.

D. prezes Chrzanowski zagaił Walne zebranie delegatów. Przewodniczącym zebrania obrano d. Stanisława Milewskiego ze Środy, sekretarzem zaś d. Mąkowskiego ze Śremu.

Porządek obrad proponowany przez Wydział przyjęto.

Przewodniczący przystąpił do sprawdzenia legitymacyi obecnych delegatów. Wylegitymowali się następujący druhowie: I. Okręg północny: 1. Inowrocław Perliński, 2. Gniezno L. Frankowski i Śmielewski, 3. Strzelno Cz. Kozłowski; II. Okręg środkowy: 1. Poznań Jan Zabłocki, Seydlitz, Osiński, M. Zabłocki, K. Rzepecki, 2. Śrem Mąkowski, 3. Kościan Rutkowski, 4. Jeżyce F. Andrzejewski, 5. Gostyń St. Szymański, 6. Buk Gintrowicz, 7. Środa St. Milewski i Hoffmann; III. Okręg południowy: 1. Ostrowo Nowicki, 2. Pleszew Borowski, 3. Wrocław Harkiewicz, 4. Miłosław Jeziorkowski, 5. Września —, 6. Koźmin Dychtowicz, 8. Ostrzeszów Remelski; IV. Okręg nadwiślański: Nie było nikogo; V. Okręg zachodni: Nie było nikogo.

Wykazało się przy tem, że Śrem tylko 79 członków do Wydziału Związku zgłosił. Wskutek tego Zebranie postanowiło, ażeby jeden z dwóch śremskich delegatów ustąpił. Uczynił to d. Szrajber. W obradach wzięło zatem udział 24 delegatów. D. prezes Chrzanowski zdał w dalszym toku obrad sprawozdanie z czynności Wydziału w ubiegłych trzech latach i z rozwoju Towarzystw gimnastycznych, poczem wezwał obecnych, ażeby poszczególni delegaci zdali w gniazdach swych sprawozdanie z Walnego zebrania i zalecali zakładanie biblioteczek z dzieł fachowych.

Następnie złożył sprawozdanie naczelnik związkowy d. Gładysz z rozwoju gimnastyki. Nad sprawozdaniem d. naczelnika wywiązała się ożywiona dyskusya. D. Harkiewicz z Wrocławia wniósł, ażeby przyjąć następującą rezolucyą gniazda wrocławskiego:

„Walne zebranie delegatów, odbyte w Poznaniu na dniu 23. stycznia 1898 wyraża wskutek krytyki w „Przeglądzie gimnastycznym“ na 1897 rok uznanie d. W. Gładyszowi, naczelnikowi związkowemu, za ułożenie podręcznika: „Nauka gimnastyki sokolej“. Podręcznik ten, obejmujący nieomal wszystkie sprzęty gimnastyczne, zaradził na razie największemu brakowi w gniazdach związkowych i przyczynić się może z pomocą innych specyalnych wydawnictw gimnastycznych do dalszego wydoskonalania się przodowników ćwiczeń w polskich gimnastycznych Towarzystwach sokolich należących do Związku w państwie niemieckiem. — Wzmiankowany podręcznik powinien znajdować się w ręku każdego Sokoła“.

Zebranie rezolucyę tę jednogłośnie przyjęło.

D. skarbnik, składając sprawozdanie, żali się, że wkładki bardzo licho i niedbale z niektórych gniazd do kasy związkowej wpływają. D. Hoffmann ze Środy proponuje, ażeby Wydział zawezwał prezesów poszczególnych gniazd do uiszczenia się z zaległości i prośb o umorzenie zaległości nie uwzględniał. Wniosek d. Hoffmanna Zebranie po dłuższej dyskusyi przyjęło i poleciło Wydziałowi uchwałę tę bezzwłocznie wykonać.

Przy sprawozdaniu komisyi rewizyjnej wywiązała się dyskusya nad pobieraniem kosztów podróży naczelników okręgowych. D. prezes związkowy oświadczył, że kasa związkowa w przyszłości nie prędzej będzie kosztów podróży naczelnikom okręgowym zwracała, dopóki nie przedłożą poświadczenia naczelnika lub prezesa odnośnego gniazda, że lustracyą jego odbyli.

Walne Zebranie udzieliło potem druhowi skarbnikowi pokwitowanie za ubiegłe trzy lata.

Walne Zebranie potwierdziło następnie przyjęcie przez Wydział do Związku następujących gniazd: Wyrzysk, Oborniki, Pelplin, Koźmin, Ostrzeszów, Środa, Żerków i Pakość.

W dalszym porządku obrad przystąpiło Walne Zebranie do wyboru nowego Wydziału. Wybranymi zostali większością głosów druhowie: Chrzanowski (Poznań) prezesem, Dr. Chłapowski (Poznań), J. Nowicki (Ostrowo) wice-prezesami, Słomiński (Poznań) sekretarzem, Preiss (Poznań) skarbnikiem, Gładysz (Poznań) naczelnikiem, Dr. Krysiewicz (Poznań), J. Zabłocki (Poznań), Hoffmann (Środa) i L. Osten (Witkowo) — radnymi.

Do komisyi rewizyjnej wybranymi zostali dd.: Andrzejewski, M. Zabłocki i Chmielewski z Poznania.

Wniosek Wydziału: Zdanie drugie §. 11. Ustaw ma brzmieć:

„Rok związkowy jest rokiem kalendarzowym“, Walne Zebranie jednogłośnie przyjęło.

Pod nr. 9. porządku obrad oświadcza d. prezes Chrzanowski, że o wniosku gniazda strzelińskiego czysto technicznej natury Walne Zebranie decydować nie może, ponieważ wniosek ten przesłany został Wydziałowi tak późno, iż stosownie do Ustaw nie mógł już być na porządku obrad trzy tygodnie przed zebraniem ogłoszony. Wydział nad sprawą poruszoną przez Strzelno, a należącą do regulaminu gimnastycznego sam już pracuje i regulamin taki wkrótce ogłosi. — Walne Zebranie zgadza się na to. D. prezes prosi dalej, ażeby poszczególne gniazda w razie zatargów z władzami odnosiły się zawsze wpierw do Wydziału Związku.

D. naczelnik Gładysz zawiadamia zebranych, że Wydział na rok bieżący wyda dla naczelników okręgowych instrukcye co do zlotów.

D. Karol Rzepecki porusza myśl i poleca takową rozwadze gniazd, czy nie byłoby właściwem urządzić w Poznaniu lub pod Poznaniem tor wyścigowy dla kolarzy, a zarazem boisko.

D. Nowicki z Ostrowa poddaje pod rozwagę Wy-

działu przedłożenie wniosku o zmianę Ustaw taką, aby zloty okręgowe odbywały się co dwa, wszechsokole natomiast co pięć lat. Większość zebranych objawiła jednakowoż zdanie, że trzymać się należy dotychczasowych Ustaw.

Po wyczerpaniu porządku obrad druh przewodniczący zebranie solwował.

Władzę policyjną reprezentował na zebraniu inspektor policyjny pan Portasiewicz z Poznania. — Czołem! *Fr. Mąkowski*, sekretarz Walnego Zebrania.

Ćwiczenia na zloty okręgowe na rok 1898.

a) Ćwiczenia wolne.

Każde ćwiczenie, po 8 taktów, powtarza się 4 razy; na takt ósmy następuje zmiana frontu o ćwierć obrotu w lewo.

Ruch mierny — zwykły.

Postawa pierwotna: zasadna, pięści zwinięte.

Obraz I.

1. { Wykrok lewą (na całych stopach). Ramiona wprzód (do poziomu).
2. { Zakrok lewą (na całych stopach). Ramiona w bok (łukiem dolnym).
3. { Rozkrok (bez obrotu). Ramiona w pion (łukiem w dół, do przodu i w górę).
4. { Lewą przysuń do prawej (powrót do postawy frontem). Ramiona opuść (łukiem bocznym).
5. Wykrok prawą, ramiona jak pod liczbą 1.
6. Zakrok „ „ „ „ „ 2.
7. Rozkrok „ „ „ „ „ 3.
8. { Prawą przysuń do lewej, ramiona jak pod liczbą 4. $1/_4$ obrotu w lewo.

Obraz II.

1. { Rozkrok lewą. Ramiona w pion (łukiem przednim).
2. { Lewą nogę ugnij. Ramiona (łukiem do środka, w dół) w bok.
3. { Lewą nogę prostuj, prawą ugnij. Ram. (łukiem w dół, do środka i w górę) w bok. Ramiona zakreślają koła równorącz w dół, do środka, i wracają do położenia, z którego wyszły.
4. { Lewą nogę przysuń do prawej (postawa frontem). Ramiona opuść.
5. Rozkrok prawą nogą, ramiona jak pod liczbą 1.
6. Ugnij prawą nogę, ramiona „ „ „ 2.
7. „ lewą nogę (prawą prostuj) ram. jak pod licz. 3.
8. { Prawą przysuń do lewej, ramiona jak pod licz. 4. $1/_4$ obrotu w lewo.

Obraz III.

1. { Wypad lewą nogą wprzód. Ramiona skurcz i rzuć wprzód.
2. { Prawo wstecz zwrot na piętach, do wypadu prawą nogą. Ramiona skurcz i rzuć w bok.
3. { Lewo wstecz zwrot (do przodu) na piętach (jak pod 1). Ramiona skurcz i rzuć w pion.
4. { Lewą nogę przysuń do prawej, (postawa frontem). Ramiona skurcz i rzuć w dół.
5. Prawą nogą wypad wprzód, ramiona jak pod licz. 1.
6. Lewo, wstecz zwrot, ram. jak pod licz. 2.
7. Prawo, wstecz zwrot, ram. jak pod licz. 3.
8. { Prawą przysuń do lewej, ram. jak pod licz. 4. $1/_4$ obrotu w lewo.

Obraz IV.

1. { Rozkrok lewą nogą. Ramiona wprzód, do środka (łukiem z boków).
2. { Przysiad (pięty złączone, kolana rozwarte). Ramiona w pion, zewnątrz (łukiem w dół do środka i w bok).
3. { Wypad lewą nogą w bok. Ramiona w bok i ugnij z góry (łukiem do środka, w dół i w bok).
4. { Lewą nogę przysuń do prawej (postawa frontem). Ramiona prostuj w bok i opuść.
5. Rozkrok prawą nogą, ramiona jak pod licz. 1.
6. Przysiad (jak pod 2.), „ „ „ „ 2.
7. Wypad prawą nogą w bok, ramiona jak pod licz. 3.
8. { Prawą nogę przysuń do lewej, „ „ „ „ 4. $1/_4$ obrotu w lewo.

Obraz V.

1. { Wystaw lewą nogę wprzód, prawą nogę ugnij, tułów pochyl wstecz, aby wystawiona noga i tułów prostą linią tworzyły. Ramiona (ugięte w łokciach) skrzyżuj przyręczem, (ramiona górne poziomo i równolegle przed sobą, ramiona ugięte do prostokątu.
2. { Unik lewą nogą (długi 1 i pół kroku, pięta lewa wzniesiona, prawa noga ugięta). Ramiona łukiem dolnym wstecz — zewnątrz, głowa podniesiona.
3. { Wypad lewą wprzód. Ramiona łukiem dolnym od przodu w pion a wstecz, krzyż wygięty.
4. { Lewą nogę przystaw do prawej (postawa frontem). Ramiona opuść przodem.
5. Wystaw prawą nogę, ramiona jak pod licz. 1.
6. Unik (długi 1 i pół kroku) prawą nogą, ramiona jak pod licz. 2.
7. Wypad prawą nogą, ramiona jak pod licz. 3.
8. { Prawą przysuń do lewej, ramiona jak pod licz. 4. $1/_4$ obrotu w lewo.

b) Ćwiczenia laskami.

Ruch, rytm, takt, jak przy ćwiczeniach wolnych; na 8 takt postawa zmieniona o ćwierć obrotu w prawo.

Wszystkie figury prócz przysiadu, na całej stopie jednej i palcach drugiej nogi.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona z laską w dół przed sobą. (Nachwyt przy końcach).

Obraz I.

1. { Lewą nogę prostą wznieś wprzód i postaw palcami przed sobą (stopa wyprężona w dół, ciężar ciała spoczywa całkowicie na nodze postawnej). Ramiona wprzód, laska poziomo.
2. { L. n. wznieś w bok i oprzej palcami w bok. Laska pionowo, lewe ramię w pion, prawa pięść pod lewą pachę.
3. { L. n. wznieś wstecz i oprzyj palcami za sobą. Ramiona w pion zewnątrz, laska poziomo.
4. { L. n. wznieś w bok i przystaw do prawej, (postawa frontem). Ramiona opuść.
5. Prawą nogę wznieś i ustaw przed sobą, ram. wprzód.
6. „ „ jak pod licz. 2., prawe ram. w pion, lewa pięść pod prawą pachę.
7. Prawą nogę jak pod liczbą 3., ramiona w pion — zewnątrz.
8. { Prawą nogę wznieś w bok i przystaw do lewej. $1/_4$ obrotu w prawo, ramiona opuść.

Obraz II.

1. { Wykrok lewą nogą, prawą piętę wznieś (ciężar ciała spoczywa na lewej nodze). Laska obok skośnie, lewe ramię w pion — skos, prawa pięść pod lewą pachę.
2. { Unik lewą nogą (pięta wzniesiona). Prawe ramię wyrzuć w pion — skos, lewe ugnij pięścią pod prawą pachę.
3. { Wypad lewą w bok, prawą piętę wznieś (noga pr. końcem palców dotyka ziemi). Laska skośnie nad głową w prawo, pr. r. w bok, l. r. zgięte nad głową.

4. Lewą nogę wznieś w bok i przystaw do prawej (postawa frontem). Ramiona z laską wyrzuć wprzód i opuść.
5. Wykrok prawą nogą, lewą piętę wznieś, laska skośnie obok w prawo.
6. Unik prawą nogą, laska skośnie obok w lewo.
7. Wypad prawą nogą w bok, laska skośnie nad głową w lewo.
8. Prawą nogę wznieś w bok i przystaw do lewej, ramiona wyrzuć wprzód i opuść. $^1/_4$ obrotu w prawo.

Obraz III.

1. Lewą nogą zakrok do środka (pięta wzniesiona). Laska poziomo obok (pr. r. w bok, l. r. zgięte poziomo, pięść przy pr. barku.
2. Wypad lewą nogą w bok, prawą piętę wznieś. Laska poziomo przed sobą, ram. skrzyżnie, prawe górą.
3. Prawo zwrot, postawa na nodze prawej (lewa za sobą dotyka palcami ziemi). Laska pod pr. ramię wstecz (lewa pięść przy pr. barku).
4. Lewą nogę wznieś w bok i przystaw do prawej, równocześnie na prawej ćwierć obrotu w lewo do post. front. Ramiona wyrzuć wprzód i opuść.
5. Prawą nogą zakrok do środka (jak przy 1). Laska poziomo w lewo.
6. Wypad prawą nogą w bok, lewą piętę wznieś. Laska poziomo przed sobą, ram. skrzyżnie, lewe górą.
7. Lewo zwrot, postawa na lewej nodze (jak pod 3). Laska wstecz pod lewe ramię.
8. Prawą nogę wznieś i przystaw, pół obrotu w prawo. Ramiona wyrzuć wprzód i opuść.

Obraz IV.

1. Rozkrok lewą nogą na palcach, prawą ugnij (ciężar ciała spoczywa na prawej nodze). Laska skośnie, l. r. w bok, pr. pięść na lewe biodro.
2. Lewą nogę ugnij (na całej sto[illegible]awą prostuj, piętę wznieś. Laskę (łukiem nad głową) skoś[illegible]rawo (prawą ręką w bok), l. pięść na pr. [illegible]
3. Prawo zwrot, lewą klęknij. Laska pionowo obok, l. r. w pi[illegible] r. pięść pod lewą pachę.
4. $^1/_4$ obrotu w lewo do postawy frontem; lewą nogę wznieś w bok i przystaw. Ramiona wyrzuć wprzód i opuść.
5. Prawą rozkrok, laska skośnie w prawo (jak pod 1).
6. Prawą ugnij, lewą prostuj, laska skośnie w lewo (jak pod 2).
7. Lewo zwrot, prawą klęknij, laska pionowo przy prawem ramieniu.
8. W prawo — wstecz zwrot do postawy, prawą nogę wznieś w bok i przystaw, ramiona jak pod 4.

Obraz V.

1. Lewo zwrot, wypad lewą nogą, prawą piętę wznieś. Laska poziomo obok, l. ramię wprzód, pr. pięść pod lewą pachę.
2. Unik lewą (pięta podniesiona, prawa noga ugięta). Prawe ramię wprzód, lewa pięść pod pr. pachę.
3. Prawo zwrot (do frontu) przysiad. Laska pionowo przed sobą, ramiona wyprężone, lewe górą.
4. Postawa, ramiona wprzód i opuść.
5. Prawo zwrot, wypad prawą. Laska poziomo, prawe ramię wprzód, lewą pięść pod prawą pachę.
6. Unik prawą nogą, l. ramię wprzód, pr. pięść pod lewą pachę.
7. Lewo zwrot (do frontu) przysiad. Laska pionowo przed sobą, pr. górą.
8. $^1/_4$ obrotu w prawo do postawy, prawą nogę wznieś w bok i przystaw, ramiona wprzód i opuść.

Treść: W rocznicę Mickiewiczowską. — Ogłoszenie. — Ćwiczenie serca i krążenia krwi. (Dokończenie). — Rozwój gimnastyki szwedzkiej. — Sprawy Związku pol. gimnast. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w państwie niem. — Inseraty.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.**

Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.